保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）品質保証書の提示がない場合。
   （ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

品　質　保　証　書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名　オムロン 体重体組成計 **HBF-207**
ご芳名
ご住所
TEL　　（　　　）

お買い上げ店名　印
住所
TEL　　（　　　）
お買い上げ年月日　　年　　月　　日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒 615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町 24 番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター　ダイヤルは正確に
電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン）通話料無料
FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間
月～金 9:00～19:00（祝日除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

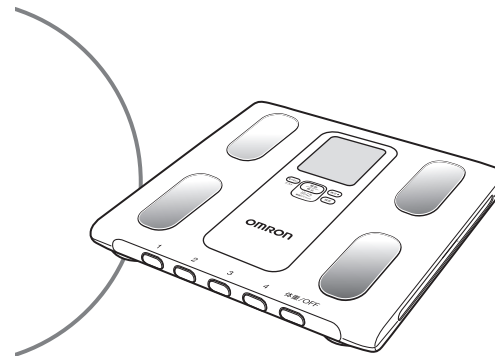
ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

5329573-2B

取扱説明書

付録「活用ガイド」

OMRON

オムロン 体重体組成計
HBF-207

■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

A Good Sense of Health

目 次

クイック マニュアル

硬く平らな床面で測定してください

はかる前に（各種設定）

正しい測定のため、必ずご使用前にこれらの準備をしてください。

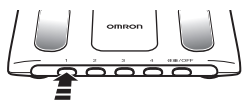
1 電池を入れる
（☞ 11 ページ）

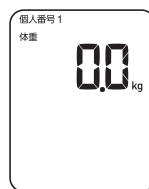
2 お住まいの地域・日付・時刻を設定する
（☞ 13 ページ）

3 個人データを登録する
（☞ 15 ページ）

はかり方と測定値表示

（☞ 19 ページ）

1 個人番号を選ぶ

自分の個人番号スイッチを押して、電源を入れます。

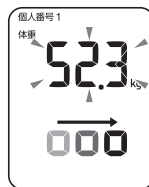
初めてお使いになるときは個人データを登録してください。（☞ 15 ページ）

「0.0 kg」を表示する前に本体に触れたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。

個人データを登録していない方でも、ゲスト機能を使って体重体組成をはかることができます。（☞ 20 ページ）

▌朝晩ダイエットについて詳しくは…（☞ 3、25 ページ）

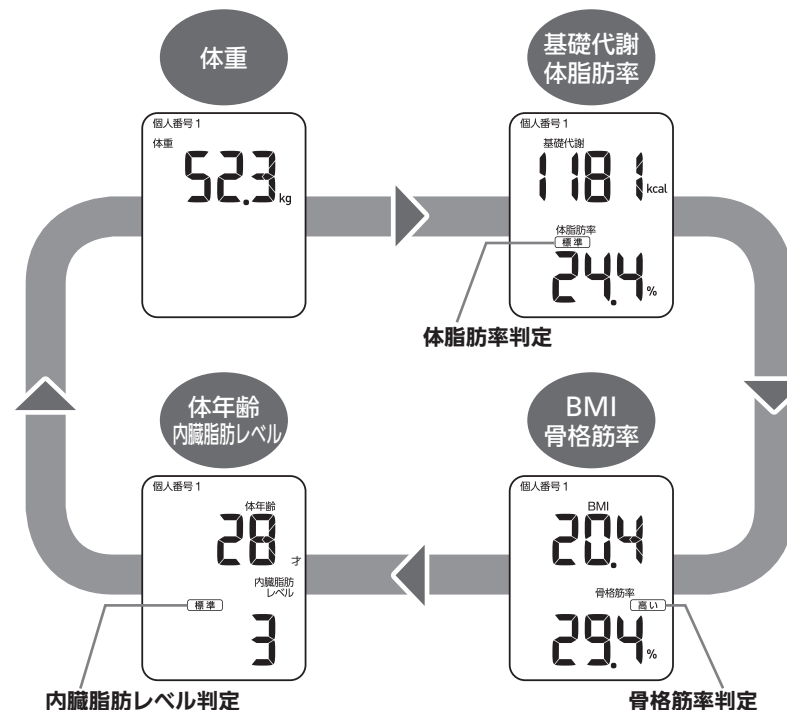
2 本体に乗る

素足で乗ってください。

正確な測定結果を得るために正しい姿勢（☞ 21 ページ）で乗りましょう。

体重の表示　体組成測定中　体組成測定完了

3 測定結果を確認する

結果は自動的に切り替わります。

で表示を切り替えることもできます。

過去の測定値を見ることもできます。（☞ 23 ページ）

体組成とは 体を構成する筋肉、脂肪、骨などの組織や水分のことです。体組成を理解して健康管理に役立てましょう。

体組成については付録「活用ガイド」で詳しく説明しています。（☞ 35 ページ）

▌体重だけをはかる ……………………（☞ 30 ページ）

この体重体組成計について

この体重体組成計はさまざまな体組成データがわかるだけではなく、30 日間であなたのペースに合ったダイエットをナビゲートする「朝晩ダイエット」機能を搭載しました。（☞ 25 ページ）

朝晩ダイエットとは…

朝（起きたとき）と晩（寝る前）の 1 日 2 回測定することであなたのペースに合ったダイエットを毎日ナビゲート。朝の測定時にはその日の晩の目標体重を、晩の測定時にはその日の目標が達成できたかどうかを表示します。

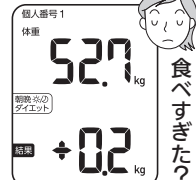
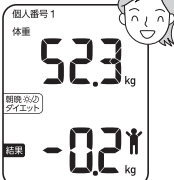
〈VC（ベクトルコントロール）テクノロジー〉が支える朝晩ダイエットの 3 つの特徴

①朝晩のるだけ
体重体組成計が 1 日の体重変化を自動記録。毎日の測定を通して自分の体の変化を知ることができます。

②あなただけの目標値を算出
日々の体重変化を分析し、30 日後の目標達成に向けてあなたに合った目標値を、毎日お知らせします。

③毎日、達成度を表示
日々、成果を実感できるためモチベーション維持につながります。

朝 ☼ …晩の目標表示
寝る前までの目標体重を表示します。

晩 ☽ …1 日の成果
朝表示した晩の目標体重からの成果を確認します。

〈VC テクノロジーとは〉

あなたの寝ている間の体重減少量と日々の体重の増減をもとに、あなたに合った減量目標値を算出する独自技術です。ダイエットを続ける中で大幅に晩の目標を達成できなかった場合、あなたの体の変化に合わせて日々の目標値を修正しダイエットをナビゲートします。

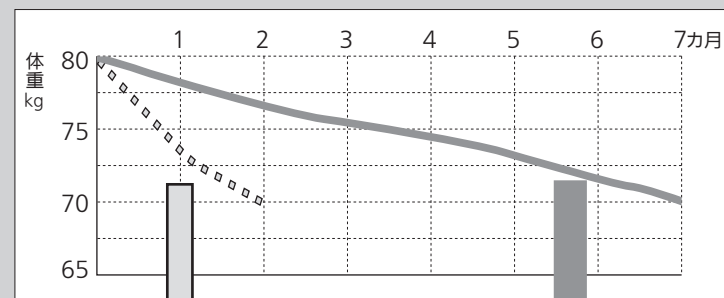
朝晩ダイエットに関する Q&A 集をオムロンホームページに掲載しています。
体重体組成計のページをご覧ください。
ホームページ　http://www.healthcare.omron.co.jp/

朝晩ダイエットが伝える正しいダイエットとは

朝晩ダイエットでは、無理なダイエットにならないよう、
30 日間で 2%の減量を目標としています。

※ BMI 18.5 以下の方は体重維持の目標値を表示します。（BMI とは…☞ 35 ページ）

■ 無理なダイエットではかえって太りやすくなります

運動をともなわない栄養バランスを無視した極端な食事制限は、体重は落ちても、筋肉（骨格筋）の減少にともない基礎代謝が減って、かえって太りやすくなってしまいます。

リバウンドを繰り返さないために…
骨格筋を増やして、基礎代謝を上げて太りにくい体を作りましょう

無理なダイエットのあとで起こしてしまいがちなのはリバウンドです。リバウンドするときは、皮下脂肪よりも体につきやすい内臓脂肪がついてしまいます。内臓脂肪は、健康障害の要因となることが指摘されています。リバウンドの繰り返しが内臓脂肪型肥満を生んでしまうのです。

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

●ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

■ 危険、警告、注意について

⚠危険	誤った取り扱いをすると、 **人が死亡または重傷を負う危害が、切迫して生じることが想定される内容**を示します。
⚠警告	誤った取り扱いをすると、 **人が死亡または重傷を負うことが想定される内容**を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、 **人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容**を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

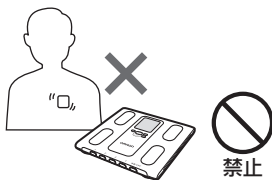
■ 図記号の例

必ず守る	●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
禁止	⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠危険

使用にあたって

下記のような医用電気機器との併用は、絶対しないでください。
①ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器
②人工心肺などの生命維持用医用電気機器
③心電計などの装着型医用電気機器

- これら医用電気機器の誤動作をまねき、生命に著しい障害をもたらす原因になります。

⚠警告

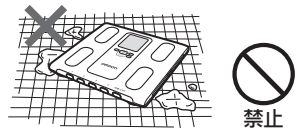
使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。

- 自己判断は健康を害する原因になります。

設置と取り扱いについて

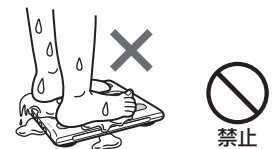
タイルの上や、ぬれた床などのすべりやすいところでは使わないでください。

- すべってけがをする原因になります。

測定について

体の不自由な方は、介護の方が付き添いのうえ、ご使用ください。

- 転倒してけがをする原因になります。

風呂上がりなど、体や手足がぬれている状態で測定しないでください。

- すべってけがをする原因になります。
- 内部に水が入って故障の原因になります。また、正確な測定ができません。

飛び乗ったり、跳ねたりしないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、衝撃により使用範囲を超え、破損の原因になります。

本体の端に乗らないでください。

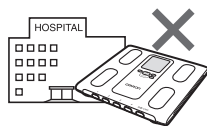
- 転倒してけがをする原因になります。また、正確な測定ができません。

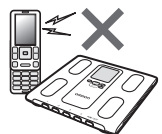
つづく

⚠注意

使用にあたって

業務用（病院など）では使用しないでください。

- 家庭用計量器の基準に適合しています。
  業務用に要求される機能は備えていません。

本体の近くで携帯電話を使わないでください。

- 携帯電話の影響により、正しく測定できない場合があります。

設置と取り扱いについて

壁に立てかけて置かないでください。

- 倒れたときに、けがや故障の原因になります。

本体を分解や修理・改造しないでください。

- けがや故障の原因になります。

測定について

測定するときは素足で乗ってください。

- すべってけがをする原因になります。
  また、正確な測定ができません。

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

長期間（3 カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。
また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。

- 液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- けがの原因になります。

お 願 い

■ 設置についてのお願い

湿気の多い場所、水のかかる場所、直射日光の当たる場所、空調機の風が直接当たる場所や火気のそばには置かないでください。

- 故障の原因になります。

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面で使用しないでください。

- 脚が沈み本体裏面が床に着くと、正確な測定ができない場合があります。

■ 取り扱いについてのお願い

足に皮膚病などの感染症がある方と併用するときは、清潔にしてからお使いください。

- 感染の原因になります。併用するときは、水または中性洗剤をしみこませてよく絞った柔らかい布で、表示操作部や本体をふき取ります。その後、からぶきしてください。

体重体組成をはかる目的以外には使わないでください。

本商品は精密機器です。落としたり、振動を与えたり、強いショックを与えたりしないでください。

- 故障の原因になります。

表示操作部に乗らないでください。

- けがや故障の原因になります。

■ お手入れについてのお願い

いつも清潔にしてお使いください。

- 本体の汚れは乾いた柔らかい布でふき取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませてよく絞ったやわらかい布で、ふき取ります。その後、からぶきしてください。

本体を水洗いしないでください。

- 故障の原因になります。

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

- 変色や故障の原因になります。

■ 保管についてのお願い

次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

正しく測定できない場合・測定の範囲

■ 次のような方は、正しく体組成が測定できない場合があります。

成長期の児童／高齢者／風邪などで発熱中の人／妊娠中の人／骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者／むくみのひどい人／人工透析患者／ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人

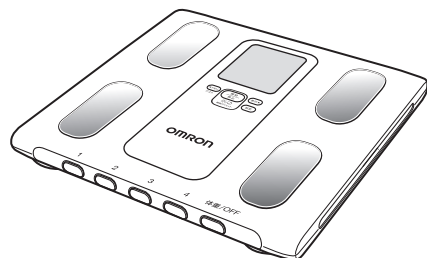
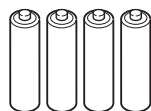
- 体内水分量などの体組成が、平均的な値と差が大きい可能性があるためです。

■ 9 才以下の方は体重と BMI のみ測定できます。17 才以下の方は内臓脂肪レベルと体年齢は測定できません。81 才以上の方の体組成は参考値となります。

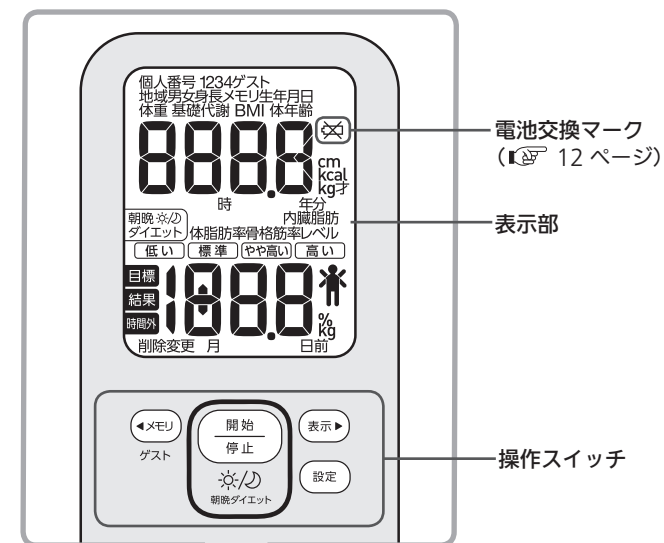
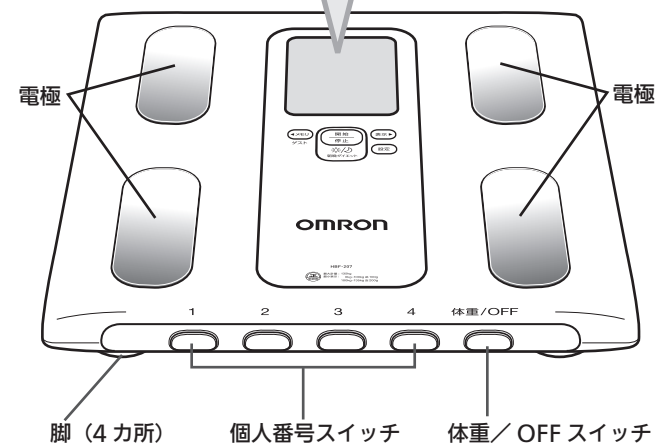
■ 朝晩ダイエットの対象年齢は 18 才以上です。

次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

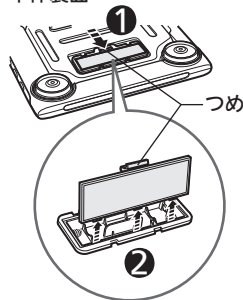
本体

2 お試し用電池（単 3 形マンガン乾電池 4 個）

3 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

各部の名前

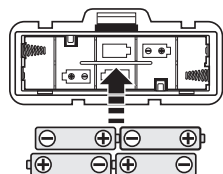
表示操作部

本 体

電池を入れる

単３形乾電池４個を入れます。

1

本体を裏返し、電池カバーを外す

❶ **電池カバーのつめを矢印方向に押してロックを外す**

❷ **電池カバーのつめを上方向に持ち上げる**

2

電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが ⊖ です。

3

電池カバーを閉める

■「お住まいの地域・日付・時刻を設定する」に進む（☞ 13 ページ）

電池を交換したときも、「お住まいの地域・日付・時刻を設定する」に進んでください。

電池の寿命と交換について

■ 約６カ月測定できます。（単３形マンガン乾電池＜黒＞使用、室温 23℃、１日８回測定時）

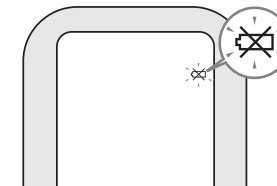
・付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

・充電式電池は使用しないでください。誤動作の原因になります。

■ ⊠ が点滅したときは、電池が消耗しています。
すべて同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

■ 電源を切ってから、電池を交換してください。

・電池を交換しても、個人データおよびメモリの内容は保持されます。

・使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

ブザー音について

■ 次の場合はブザー音が鳴ります。

・電源を入れたとき　ピ!

・「0.0kg」を表示し、測定の準備ができたとき　ピピ!

・測定が終了したとき　ピピー!

・「Err（エラー）」を表示したとき　ピー!　ピー!　ピー!

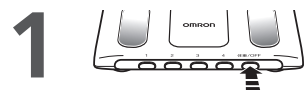
お住まいの地域・日付・時刻を設定する

お住まいの地域を設定する

本商品では体重を正確に測定するために重力加速度の影響を補正します。
お住まいの地域を正しく設定しないと、正確な測定ができません。

■ 下の表でお住まいの地域番号が 1 か 2 かを確認してください。

地域番号						
地域番号 1	北海道	青森県	岩手県	秋田県	宮城県	山形県
	福島県	茨城県	栃木県	新潟県	富山県	石川県
地域番号 2	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	山梨県
	長野県	福井県	静岡県	愛知県	岐阜県	三重県
	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県
	島根県	鳥取県	岡山県	広島県	山口県	香川県
	徳島県	高知県	愛媛県	福岡県	佐賀県	長崎県
	大分県	熊本県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	

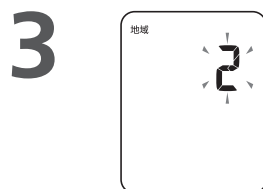
1

体重／ OFF スイッチを押す

全点灯後、地域番号「2」が点滅します。
お住まいの地域番号が「2」の方は手順 3 へ進んでください。

2

地域番号を選ぶ

(◀メモリ) (表示▶) を押すごとに、地域番号「2」と「1」を交互に表示します。お住まいの地域番号を選んでください。

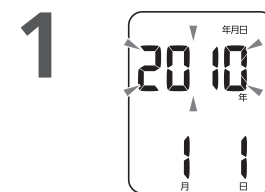
3

(設定) を押す

地域が確定して、日付・時刻の設定に移ります。

日付・時刻を設定する　日付・時刻は正しく設定してください。

設定が間違っていると、あなたの年齢や記録された設定値の日付がずれ、正しい測定値を表示しません。
朝晩ダイエットの目標値や結果が正しい値を表示しなかったり測定値が削除されることがあります。

お住まいの地域の設定が終わると、続けて西暦を示す「2010」が点滅します。

1

「西暦年」を設定する

(◀メモリ) (表示▶) で現在の「西暦年」に合わせて、(設定) を押す

・設定範囲は 2010 ～ 2040 年です。
・押し続けると 10 年単位で早送りします。

「西暦年」が確定し、「月」が点滅します。

2

「月」と「日」を設定する

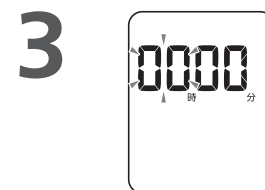
❶ (◀メモリ) (表示▶) で現在の「月」に合わせて、(設定) を押す

「月」が確定し、「日」が点滅します。

❷ (◀メモリ) (表示▶) で現在の「日」に合わせて、(設定) を押す

・押し続けると 10 日単位で早送りします。

「日」が確定し、「時」が点滅します。

3

「時」と「分」を設定する

❶ (◀メモリ) (表示▶) で現在の「時」に合わせて、(設定) を押す

・時刻は 24 時間表示です。

「時」が確定し、「分」が点滅します。

❷ (◀メモリ) (表示▶) で現在の「分」に合わせて、(設定) を押す

・押し続けると 10 分単位で早送りします。

「分」が確定すると、設定した「地域」「年・月・日」「時・分」を表示し、電源が切れます。

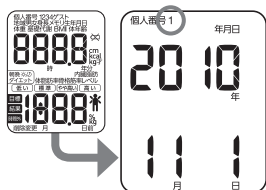
これで設定が終わりました。

■設定中に間違えたときは…
電源を入れ直してください。「地域」が点滅しますので、「お住まいの地域を設定する」（☞ 13 ページ）の手順 2 から操作してください。

■設定中に電源が切れたときは…
電源を入れ直してください。設定中に 3 分以上操作をしないと電源は切れます。

■設定した地域・日付・時刻を修正するには…
体重／ OFF スイッチを押して電源を入れます。「0.0 kg」を表示したら (設定) を **2 秒以上**押してください。「地域」が点滅しますので、「お住まいの地域を設定する」（☞ 13 ページ）の手順 2 から操作してください。

個人データ（生年月日・性別・身長）を登録する

体重体組成をはかるためには、あらかじめ生年月日・性別・身長を登録しておく必要があります。
個人データは 4 人まで登録することができます。
個人データを登録していない方でも、ゲスト機能を使うと体重体組成をはかることができます。
ゲスト機能とは…（☞ 20 ページ）

1 登録したい個人番号スイッチを押す

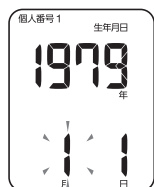
全点灯、「今日の日付」を表示したあと、
「生年月日」の「年」が点滅します。

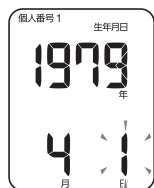
重要 「今日の日付」ではなく「生年月日」を表示したときはその個人番号はすでに登録済みです。別の番号をお使いいただくか、個人データを削除してください。
「個人データを変更／削除するには」（☞ 17 ページ）

2 「生年月日」を設定する

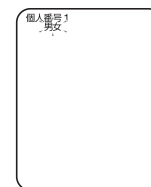
❶ ◀メモリ 表示▶ で「誕生年」を合わせて、設定 を押す

- 設定範囲は 1900 ～ 2040 年です。
  「年号表」（☞ 17 ページ）
- 押し続けると 10 年単位で早送りします。

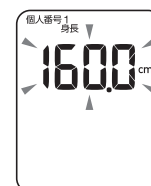
「誕生年」が確定し、「誕生月」が点滅します。

❷ ◀メモリ 表示▶ で「誕生月」を合わせて、設定 を押す

「誕生月」が確定し、「誕生日」が点滅します。

❸ ◀メモリ 表示▶ で「誕生日」を合わせて、設定 を押す

- 押し続けると 10 日単位で早送りします。

「誕生日」が確定し、「性別」が点滅します。

3 「性別」を設定する

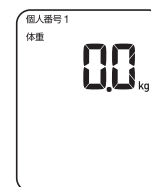
◀メモリ 表示▶ で「男」または「女」を選び、設定 を押す

「性別」が確定し、「身長」が点滅します。

4 「身長」を設定する

◀メモリ 表示▶ で「身長」を合わせて、設定 を押す

- 設定範囲は 100.0 ～ 199.5 cm です。
- 押し続けると 10 cm 単位で早送りします。

重要 身長は正しく設定してください。
設定が間違っていると、朝晩ダイエットの目標値や結果が正しい値を表示しないことがあります。

身長が確定すると、「生年月日」「性別・年齢」「身長」を表示したあと、「0.0 kg」と表示します。

これで登録が終わりました。

続けて体重体組成を測定することもできます。

■ 続けて測定に移るときは…
体重体組成をはかる（☞ 19 ページ）

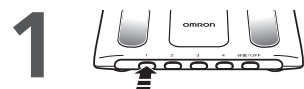
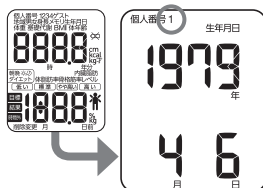
■ 別の方の個人データを登録するときは…
登録する個人番号スイッチを押す（☞ 15 ページ）

■ 終了するときは…
体重／ OFF スイッチを押して、電源を切る

■次のようなときは登録できていません。個人データの登録をやり直してください。
- 設定中に 3 分以上操作をしないで電源が自動的に切れたとき
- 設定中に電源を切ったとき

個人データを変更／削除するには

重要 すでにお使いの個人番号を他の方が使われる場合は、変更せずにいったん削除し、登録し直してください。朝晩ダイエットの目標値や結果が正しい値を表示しません。

1

変更／削除したい個人番号スイッチを押して、電源を入れる

全点灯、「生年月日」を表示したあと「0.0 kg」を表示します。

重要「0.0 kg」を表示する前に本体に触れたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。
「Err（エラー）」表示（☞ 31 ページ）になる場合があります。

2

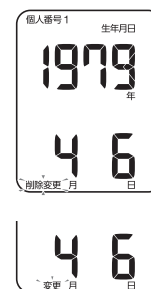
設定 を押す

「生年月日」と「削除変更」を表示します。

■ 年号表（誕生年を設定するときの参考にしてください。）

年号		西暦	年号		西暦	年号		西暦	年号		西暦	年号		西暦
明治	33	1900	昭和	2	1927	昭和	31	1956	昭和	60	1985	平成	25	2013
	34	1901		3	1928		32	1957		61	1986		26	2014
	35	1902		4	1929		33	1958		62	1987		27	2015
	36	1903		5	1930		34	1959		63	1988		28	2016
	37	1904		6	1931		35	1960		64	1989		29	2017
	38	1905		7	1932		36	1961	平成	元	1989		30	2018
	39	1906		8	1933		37	1962		2	1990		31	2019
	40	1907		9	1934		38	1963		3	1991		32	2020
	41	1908		10	1935		39	1964		4	1992		33	2021
	42	1909		11	1936		40	1965		5	1993		34	2022
	43	1910		12	1937		41	1966		6	1994		35	2023
	44	1911		13	1938		42	1967		7	1995		36	2024
	45	1912		14	1939		43	1968		8	1996		37	2025
大正	元	1912		15	1940		44	1969		9	1997		38	2026
	2	1913		16	1941		45	1970		10	1998		39	2027
	3	1914		17	1942		46	1971		11	1999		40	2028
	4	1915		18	1943		47	1972		12	2000		41	2029
	5	1916		19	1944		48	1973		13	2001		42	2030
	6	1917		20	1945		49	1974		14	2002		43	2031
	7	1918		21	1946		50	1975		15	2003		44	2032
	8	1919		22	1947		51	1976		16	2004		45	2033
	9	1920		23	1948		52	1977		17	2005		46	2034
	10	1921		24	1949		53	1978		18	2006		47	2035
	11	1922		25	1950		54	1979		19	2007		48	2036
	12	1923		26	1951		55	1980		20	2008		49	2037
	13	1924		27	1952		56	1981		21	2009		50	2038
	14	1925		28	1953		57	1982		22	2010		51	2039
	15	1926		29	1954		58	1983		23	2011		52	2040
昭和	元	1926		30	1955		59	1984		24	2012			

3

■ 変更するときは…

◀メモリ 表示▶ で「変更」を選んで、設定 を押す

生年月日の「年」が点滅します。

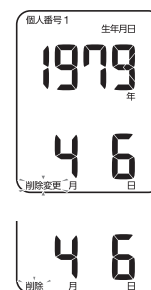
「個人データを登録する」（☞ 15 ページ）の手順 2 から操作してください。

変更を中止するときは、体重／OFF スイッチを押して電源を切ってください。

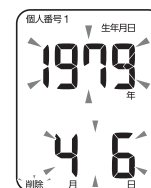
これで個人データの変更が終わりました。

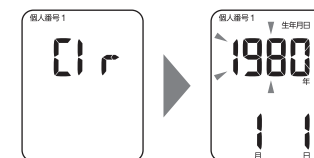
続けて体重体組成を測定することもできます。（☞ 19 ページ）

参考 個人データを変更しても、過去の測定値は変更／削除されません。

■ 削除するときは…

❶ ◀メモリ 表示▶ で「削除」を選んで、設定 を押す

「生年月日」が点滅します。

削除を中止するときは、体重／ OFF スイッチを押して電源を切ってください。

❷ もう一度 設定 を押す

「Clr」が点灯したあと、生年月日設定になります。

これで個人データの削除が終わりました。

4

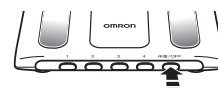
体重／ OFF スイッチを押して、電源を切る

はじめに

はかる前に（各種設定）

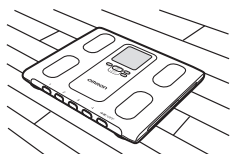
はかり方と測定値表示

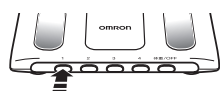
困ったときに・保証など

付録

体重体組成をはかる（個人番号ではかる／ゲストではかる）

個人番号ではかる場合は、あらかじめ個人データを登録しておきます。（☞ 15 ページ）
個人データを登録していない方は、ゲスト機能を使ってはかることができます。

■ 硬く平らな床面で測定してください。

重要 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。

1

■ 個人番号ではかる方は…

個人番号スイッチを押して、電源を入れる

全点灯、「個人番号」と「生年月日」を表示したあと、「0.0 kg」を表示します。

手順 2 へ進んでください。（☞ 21 ページ）

重要 「0.0 kg」を表示する前に本体に乗ったり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。正しく測定できない場合があります。

参考 「生年月日」の表示中は、正しく測定するための準備をしているところです。
「0.0 kg」を表示する前に動かしたり、荷重をかけたりすると、「Err（エラー）」（☞ 31 ページ）を表示したり、正しく測定できない場合があります。

■「今日の日付」のあと、「生年月日」が点滅するときは…

選んだ個人番号に、個人データが登録されていません。個人データを登録してください。
（☞ 15 ページ）

ゲスト機能とは…

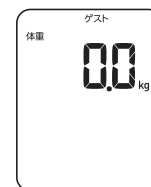
個人データを登録していない方でも、そのつど生年月日・性別・身長を入力することで体重体組成をはかることができる機能です。
ゲスト機能を使ってはかったときの測定値は記録されません。

1

■ ゲスト機能を使ってはかる方は…

❶ を押して、電源を入れる

全点灯、「ゲスト」と「今日の日付」を表示したあと、「生年月日」の「年」が点滅します。

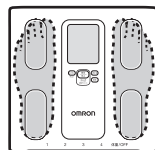
❷ 「個人データを登録する」（☞ 15 ページ）の手順 2 から 4 までの操作をし、「生年月日」「性別」「身長」を設定する

身長が確定すると、設定した「生年月日」「性別・年齢」「身長」を表示したあと、「0.0 kg」と表示します。

重要 「0.0 kg」を表示する前に本体に乗ったり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。
「Err（エラー）」（☞ 31 ページ）を表示したり、正しく測定できない場合があります。

つづく

2 測定する

❶ 本体に乗る

続けて体組成の測定が始まります。

体組成測定中は、測定していることを■の動きと体重の点滅表示でお知らせします。

❷ 測定結果（体重値）を表示したら、測定完了です

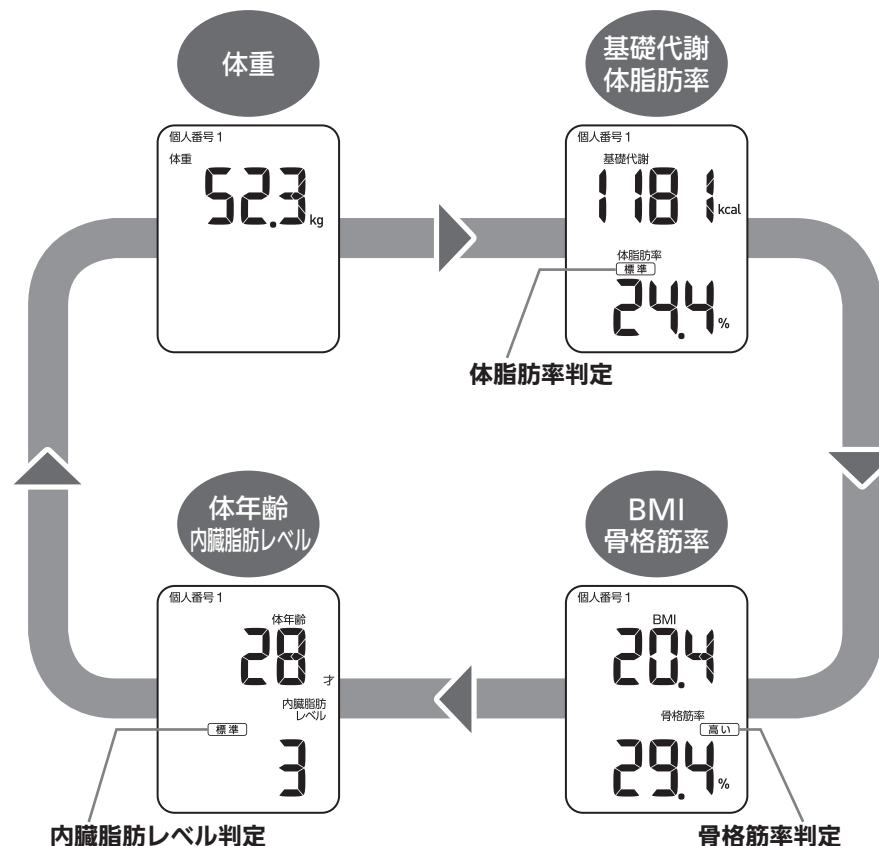
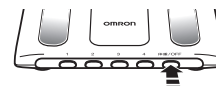
本体から降りてください。

朝晩ダイエット中は次のように表示します。
「朝晩ダイエット」（☞ 3、25 ページ）

3 測定結果を確認する

結果は自動的に切り替わります。

自動的に切り替わる表示を止めたいときや、別の測定値を見たいときは（表示▶）を押してください。

（表示▶）を押すごとに次のように表示が切り替わります。

過去の測定値を見るときは（◀メモリ）を押します。（☞ 23 ページ）

4 体重／ OFF スイッチを押して、電源を切る

測定後、電源を切ったあとにもう一度測定結果を確認するには、「ポイントメモリ（過去の測定値）を見る」（☞ 23 ページ）を参照してください。

はじめに
はかる前に（各種設定）
はかり方と測定値表示
困ったときに・保証など
付録

ポイントメモリ（過去の測定値）を見る

個人番号で測定したときは、測定値を自動的に記録します。
今日、1 ～ 7 日前、30 日前のその日の最後の測定値を見ることができます。
ゲスト機能を使ってはかったときの測定値は記録されませんので、見ることはできません。

1

個人番号スイッチを押して、電源を入れる

測定せずに過去の測定値を見るときは、
手順 3 に進んでください。

2

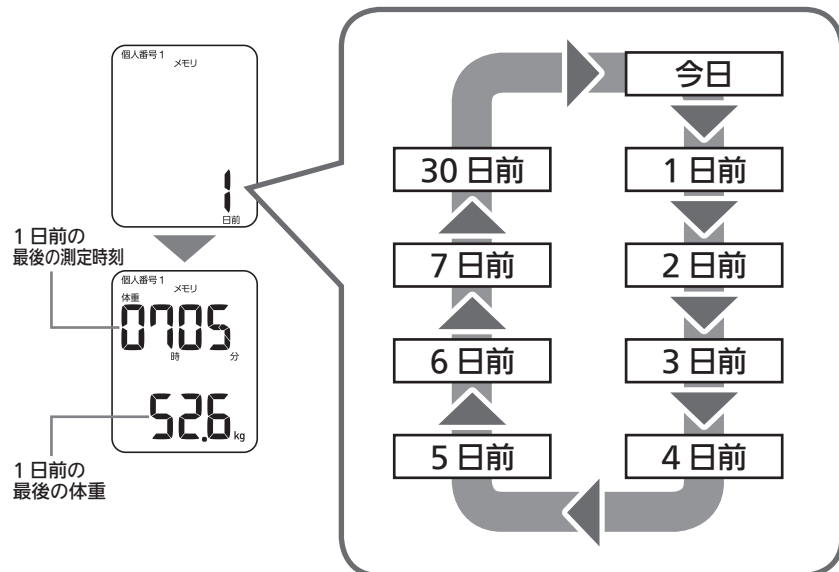
体重体組成をはかる

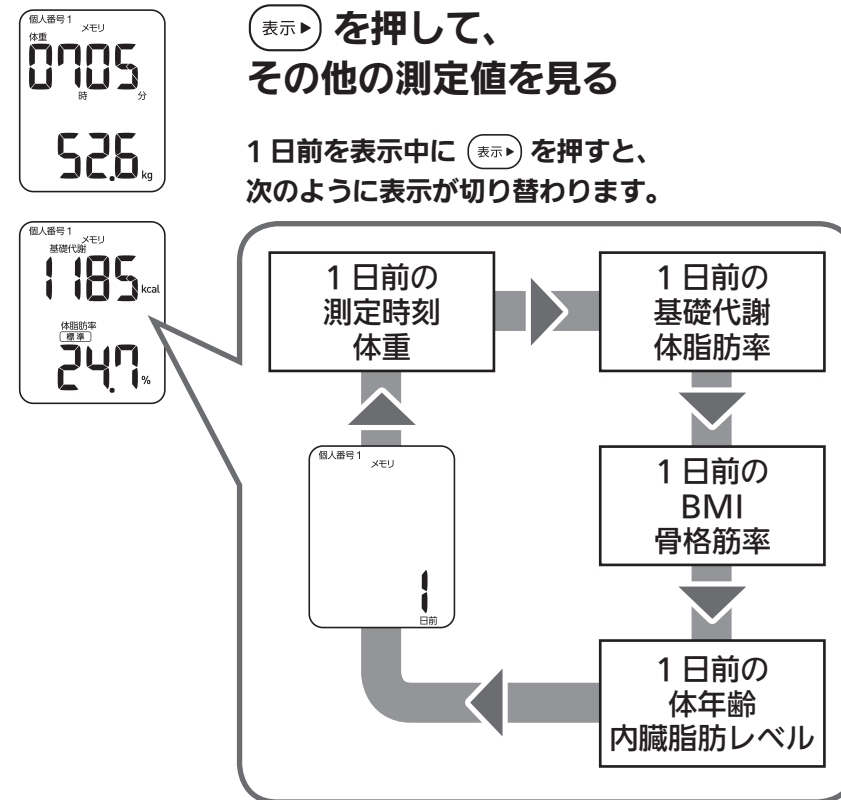
今回の測定値と比較したい方は、
体重体組成を個人番号ではかってください。
「体重体組成をはかる」（☞ 19 ページ）

3

◀メモリ を押して、過去の測定値を見る

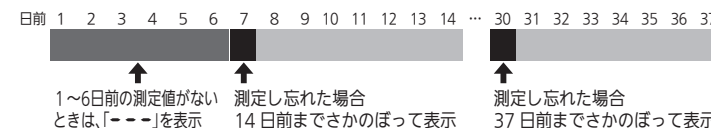
◀メモリ を押すごとに次のように表示が切り替わります。

4

表示▶ を押して、その他の測定値を見る

1 日前を表示中に 表示▶ を押すと、次のように表示が切り替わります。

5

測定値を確認したら、体重／OFF スイッチを押して、
電源を切る

■1 日に 2 回以上測定したときの記録について
その日の最後に測定した値を記録します。記録する測定値は、1 日にひとつだけです。
また、この体重体組成計は朝晩ダイエットの時間に合わせて、翌日 1:59 までをその日の測定値として記録します。朝晩ダイエット中のポイントメモリについては「朝晩ダイエット」の「ポイントメモリを見る」（☞ 29 ページ）を参照してください。

■ポイントメモリについて
7 日前、30 日前に測定し忘れたときは、過去にさかのぼって測定値を表示します。最大 7 日過去にさかのぼって最も近い日のデータを表示しますが、7 日以内に測定値がない場合は表示されません。

参考
・個人番号それぞれに最大 37 日分を記録します。37 日を超えると、古い測定値から順に削除されます。
・過去の測定値がないときは「– – –」と表示します。

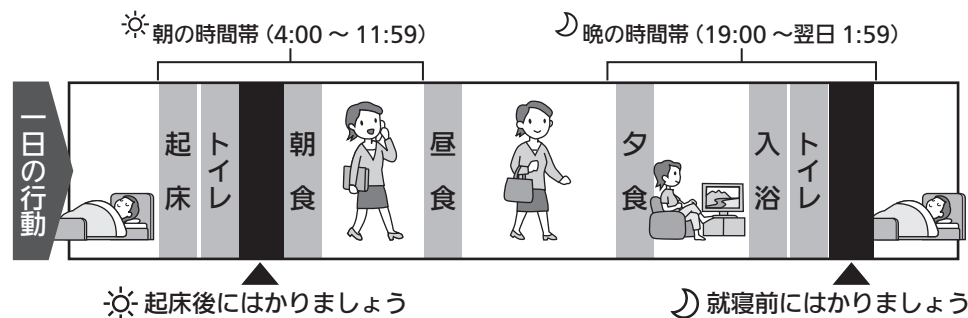
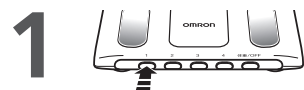
はじめに　はかる前に（各種設定）　はかり方と測定値表示　困ったときに・保証など　付録

朝晩ダイエット

開始する前に

- 17 才以下の方は「朝晩ダイエット」はお使いいただけません。
  日付や生年月日は正しく設定されているか確認してください。
  朝晩ダイエット開始後に日付や生年月日を変更し、17 才以下になると朝晩ダイエットは終了します。
- 朝晩ダイエットの 1 サイクルは 30 日間となっています。長期間実施する場合は、体調を確認しながら 30 日ごとに開始操作をおこなってください。
- 無理な減量は健康を損なう恐れがあるため、BMI 18.5 以下の方は体重維持の目標値を表示します。

■より正確な測定をするために

・できるだけ同じ服装で、朝と晩、毎日測定してください。
・朝…食事の前、晩…寝る前　（いずれもトイレを済ませてから測定することをおすすめします。）

開始する

1 **個人番号スイッチを押して、電源を入れる**

2 **「0.0 kg」を表示してから**

 を押す

朝晩ダイエット が点灯します。

・17 才以下の方は、朝晩ダイエット と「Err」を表示します。18 才以上の方で 朝晩ダイエット と「Err」を表示したときは、日付や生年月日の設定が間違っていないか、ご確認ください。
・終了 3 日前から 朝晩ダイエット が点滅し、終了日が近づいていることをお知らせします。
・朝晩ダイエット期間が終了すると、朝晩ダイエット は消えます。

3 **朝の時間帯（4:00 ～ 11:59）に測定する**

30 日後の目標体重が設定され、朝晩ダイエットが開始します。

30 日後の目標体重と残り日数を確認する

個人番号スイッチを押して電源を入れ、「0.0 kg」と表示しているとき、
または個人番号での測定後、測定結果を表示しているときに

 を押す

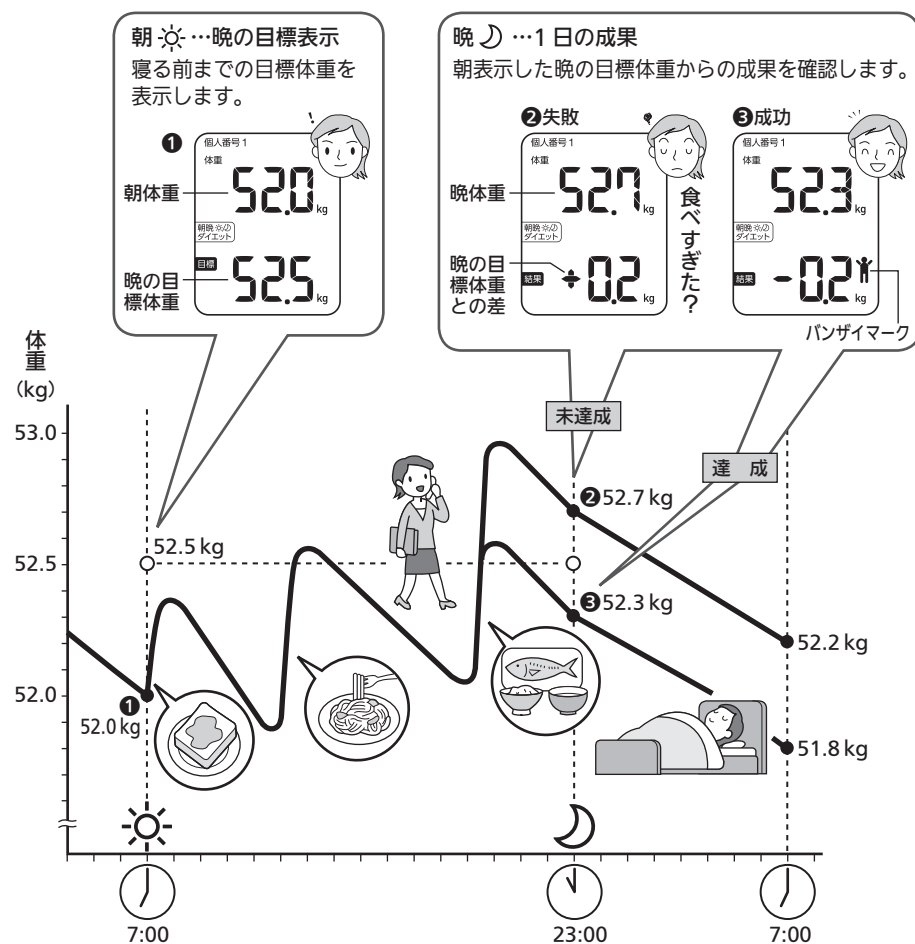
「30 日後の目標体重・減量目標（2%）」と「終了から何日前か」を表示します。

続ける

1 **測定する**

朝と晩に測定しましょう。

- **朝の時間帯（4:00 ～ 11:59）**
  今日の晩の目標体重が設定されます。
  第 1 回目の測定から 1 時間以内であれば、最も軽い体重値で再設定されます。
- **晩の時間帯（19:00 ～翌日 1:59）**

2 朝晩ダイエットの成果を読み取る

■ 時間外の測定について

・晩の目標を設定できる時間帯と結果を表示する時間帯以外の測定時に 時間外 を表示し、お知らせします。（☞ 26 ページ）

・時間外に測定したとき、目標値や結果に「‒ ‒ ‒」を表示する場合があります。

■ バンザイマークの意味

(バンザイマーク)	晩の目標体重を達成できています。 この調子で頑張りましょう。 ※大幅に晩の目標体重を下回る場合は健康を損なう恐れがあります。無理せず、毎日の目標体重に合わせたダイエットをおこないましょう。
(マーク)	30 日後の目標体重を下回っています。 ※無理な減量をしていないかご注意ください。
表示なし	晩の目標体重を達成できていません。

3 1 週間ごとに振り返る

朝晩ダイエットの成果は、毎日続けることでわかります。
毎日朝晩測定して、生活リズムを改善しましょう。

1 週間の成果…
5 日以上の成功を目指しましょう！

曜日	月	火	水	木	金	土	日
成果	(バンザイマーク)	×	(バンザイマーク)	(バンザイマーク)	×	(バンザイマーク)	(バンザイマーク)

※晩の目標達成日が多くても、30 日後の目標を達成できないことがあります。

中止する

個人番号スイッチを押して電源を入れ、「0.0 kg」と表示しているときに

を 3 秒以上押す

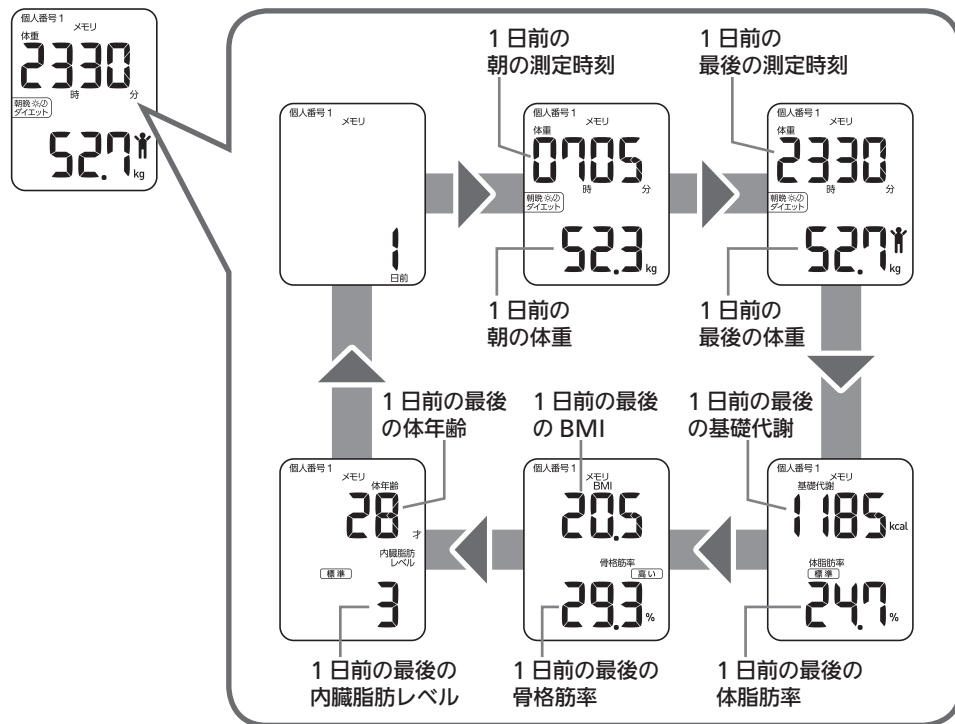
重要 中止をすると、再開はできません。新たに設定した日から 30 日間で 2%の減量目標を再設定します。

はじめに
はかる前に（各種設定）
はかり方と測定値表示
困ったときに・保証など
付録

ポイントメモリを見る

操作の手順は、「ポイントメモリ（過去の測定値）を見る」（☞ 23 ページ）と同じです。

表示される日が朝晩ダイエット中の場合、（表示▸）を押したときの表示が次のように変わります。

1 日前を表示中に （表示▸） を押すと、次のように表示が切り替わります。

参考 朝の測定時刻・体重とは…　晩の目標値が設定されたときの朝の測定時刻と体重です。

■朝晩ダイエット中の記録について

朝の体重値とその日の最後の測定値を記録します。記録する体組成値は、1 日にひとつだけです。また、この体重体組成計は朝晩ダイエットの時間に合わせて、翌日 1:59 までをその日の測定値として記録します。

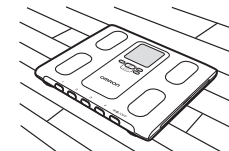
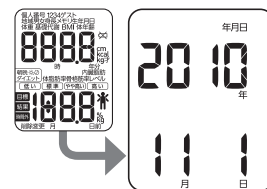
付録に記入用のグラフをご用意しました。ご活用ください。（☞ 44 ページ）

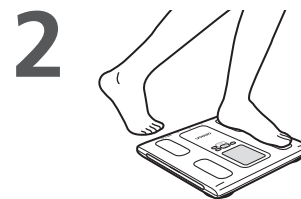
体重だけをはかる

体重だけをはかる方は、個人データを登録する必要はありません。

■ 硬く平らな床面で測定してください。

重要 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。

1 体重／ OFF スイッチを押す

全点灯、「今日の日付」を表示したあと、「0.0 kg」を表示します。

重要 「0.0 kg」を表示する前に本体に乗ったり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。正しく測定できない場合があります。

参考 「今日の日付」の表示中は、正しく測定するための準備をしているところです。
「0.0 kg」を表示する前に動かしたり、荷重をかけたりすると、「Err（エラー）」（☞ 31 ページ）を表示したり、正しく測定できない場合があります。

2 本体に乗る

3 測定結果を確認する

2 回点滅して体重値が確定したことをお知らせします。

4 体重／ OFF スイッチを押して、電源を切る

おかしいな？と思ったら

■ エラー表示が出た

エラー表示	原　因	対処のしかた
Err 1	体組成の測定途中に本体から降りた	体組成の測定が終了するまで本体から降りないでください（☞ 21 ページ）
	足裏が電極に密着していなかった	足裏を電極に密着させて測定してください（☞ 21 ページ）
Err2	測定姿勢が悪かったり、足裏が電極に密着していなかった	足を動かさないように測定してください（☞ 21 ページ）
Err3	足裏が乾燥していた	ぬらしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから測定してください
Err5	動作異常が起きた	もう一度、電源を入れ直して測定してください それでもこのエラーを表示する場合は、本商品の故障が考えられます オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください（☞ 裏表紙）
Err	「0.0 kg」を表示する前に、本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから、本体に乗ってください
	「0.0 kg」を表示する前に、本体を動かした	表示が「0.0 kg」になるまでは、本体を動かさないでください
	測定中に体を動かした	測定中は体を動かさないでください
	体重が測定可能範囲外だった	
個人番号1 Err	17 才以下だった	18 才以上の方は、設定した日付や生年月日が間違っていないか確認してください

■ 測定値がおかしい、動作がおかしい

こんなとき	原　因	対処のしかた
電源を入れても何も表示しない	電池が入っていない	電池を入れてください（☞ 11 ページ）
	電池の方向を間違えて入れている	正しい方向にきちんと入れてください（☞ 11 ページ）
	電池残量がなくなっている	電池を交換してください（☞ 11 ページ）
本体に乗っても「0.0 kg」を表示する、または体重値がほとんど増えない	表示が「0.0 kg」になる前に本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから本体に乗ってください
体重値を異常に多く（または少なく）表示する		
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	正しい姿勢で測定していない	正しい姿勢で測定してください（☞ 21 ページ）
	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定している	硬く平らな床面で測定してください
	足裏や体自体が冷えてしまって、血行が悪くなっている	体を温めるなどして、血行が通常の状態に戻ってから測定してください
	電極部が非常に冷たくなっている	暖かい部屋などにしばらく置いて、電極に触っても冷たく感じない程度になったら測定してください
	足裏が乾燥している	ぬらしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから測定してください
	付録「活用ガイド」の「正しく測定していただくためには」（☞ 43 ページ）も併せてお読みください	
一部の結果を「━ ━ ━」と表示する	登録した値や体組成の値が測定可能範囲外だった	設定した日付や生年月日・性別・身長が間違っていないか確認してください 日付や生年月日・性別・身長を正しく設定していても、測定可能範囲外の場合は測定できません 測定可能範囲（☞ 34 ページ）
体組成をはかりたいのに、体重値確定後、体組成の測定が開始されない	個人番号の登録またはゲストの登録をしていない（表示操作部に個人番号や「ゲスト」を表示していない）	個人番号の登録またはゲストの登録をしてから測定してください（☞ 15、20 ページ）
	個人番号スイッチまたは（メモリ/ゲスト）を正しく押していない（表示操作部に個人番号や「ゲスト」を表示していない）	個人番号スイッチまたは（メモリ/ゲスト）を正しく押してから測定してください（☞ 19、20 ページ）

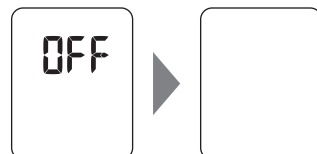
つづく

■ 測定値がおかしい、動作がおかしい

こんなとき	原　因	対処のしかた
朝晩ダイエット が表示されない	を押していない	を押してください
	17 才以下である	朝晩ダイエットの対象年齢は 18 才以上です
晩の目標体重が表示されない	を押してから、朝の時間帯に測定していない	を押して、朝の時間帯に測定してください（☞ 25 ページ）
朝晩ダイエットの目標値や結果が異常に高い、または低い	違う個人番号ではかっている	個人番号を正しく押してから測定してください（☞ 19 ページ）
	朝と晩の服装の重さに差がある	できるだけ同じ服装で測定してください
朝晩ダイエット中、目標や結果を「– – –」と表示する	朝の時間帯に測定していない	朝の時間帯に測定してください
	目標値を表示する前に体重体組成計から降りた、または電源を切った	目標値を表示するまで体重体組成計から降りないでください
30 日後の目標体重値が異常に多い、または少ない	朝晩ダイエット開始時に正しく測定できていなかった	朝晩ダイエットを一旦中止し（☞ 28 ページ）、再度開始をしてください（☞ 25 ページ）
何もしていないのに電源が切れる	「電源が切れた」（☞ 33 ページ）をご参照ください	

※前記の「対処のしかた」を実施しても、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでご連絡ください。（☞ 裏表紙）
※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。
　このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（☞ 裏表紙）
※本商品の故障、修理のときは、個人データはすべて削除されますのでご了承ください。

■ 電源が切れた

次の場合は自動的に電源が切れます。
- 「0.0 kg」を表示しているときに、約 1 分間何も操作をしなかった場合
- 個人データの登録などをしているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- 測定結果を表示しているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- ポイントメモリを表示しているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- 個人番号を選ばずに体重だけをはかった場合（体重確定後約 30 秒後）
- 「Err」を表示した場合（約 10 秒後）

本商品は電源が切れる前に「OFF」を表示します。

仕　様

販　売　名	オムロン 体重体組成計 **HBF-207**	
表　示*	体重　0 ～ 100 kg まで　：100 g 単位 100 ～ 135 kg まで　：200 g 単位 BMI　2.5 ～ 90.0　：0.1 単位	
	体脂肪率　5.0 ～ 50.0%　：0.1%単位 体脂肪率判定　低い／標準／やや高い／高い 骨格筋率　5.0 ～ 60.0%　：0.1%単位 骨格筋率判定　低い／標準／やや高い／高い 基礎代謝　385 ～ 3999 kcal　：1 kcal 単位	対象年齢 10 才以上
	内臓脂肪レベル　1 ～ 30　：1 レベル単位 内臓脂肪レベル判定　標準／やや高い／高い 体年齢　18 ～ 80 才　：1 才単位 朝晩ダイエット　目標／結果（達成／未達成）	対象年齢 18 才以上
	ポイントメモリ　今日／ 1 ～ 7 日前／ 30 日前	
設　定　項　目	重力補正　地域番号「1」または「2」 日付　2010 年 1 月 1 日～ 2040 年 12 月 31 日 時刻　0:00 ～ 23:59　：24 時間表示 個人データ登録［次の設定項目を 4 人分登録できます。］ 　生年月日　1900 年 1 月 1 日～ 2040 年 12 月 31 日 　性別　男／女 　身長　100.0 ～ 199.5 cm　：0.5 cm 単位 　※ゲストではかる場合の個人データはそのつど設定します。	
体 重 計 精 度	0 kg を超え 67.5 kg まで　：± 200 g 67.5 kg を超え 100.0 kg まで　：± 300 g 100.0 kg を超え 135.0 kg まで　：± 600 g	
電　源	単 3 形マンガン乾電池 4 個（R6） ［単 3 形アルカリ乾電池（LR6）もご使用になれます］	
電　池　寿　命	約 6 カ月（単 3 形マンガン乾電池<黒>使用、室温 23℃、1 日 8 回測定時）	
使用環境温湿度	＋ 5 ～＋ 35℃　30 ～ 85% RH	
保管環境温湿度	− 20 ～＋ 60℃　10 ～ 95% RH	
質　量	約 2.0 kg（電池含む）	
外　形　寸　法	幅 約 304 ×高さ 約 38 ×奥行き 約 300 mm	
付　属　品	お試し用電池（単 3 形マンガン乾電池 4 個）、 取扱説明書（本書：品質保証書付き）	

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。
*9 才以下の方：体重と BMI のみ測定できます。
　17 才以下の方：内臓脂肪レベル、体年齢は測定できません。
　81 才以上の方：体組成は参考値となります。
　朝晩ダイエットの対象年齢は 18 才以上です。

体重計の精度について
- この体重計は計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ、出荷しております。この商品のメーカー保証精度は、上記の体重計精度欄に記載のとおりです。
- この体重計はご家庭で体重をはかるために製造されたはかりです。物の売買取引や、その ものの目方が正しいかどうかなどを証明することには、計量法により使用できませんので ご注意ください。

BMI から理想体重を知ろう

なんといっても気になる体重。でも、体重が重いか軽いかは何を基準に決めていますか？　そこで、まずはあなたの理想体重について探っていきましょう。理想体重を知るカギは BMI です。

BMI とは…

「**B**ody **M**ass **I**ndex」（＝体格指数）の頭文字「**B・M・I**」をとったもので、肥満度を判定する国際的な基準です。

BMI はとてもシンプルな計算式から求められます。

BMI ＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

本商品は、登録された個人データの「身長」と、測定した「体重」から BMI を算出します。

表示例　体重：52.3 kg

表示例　BMI：20.4

理想体重は BMI「22」のとき

あなたの BMI はどうでしたか？

もっとも理想的な BMI は「22」とされています。肥満・やせを原因とする病気にかかりにくく、長生きできるというわけです。理想体重、つまり BMI「22」のときの体重は次の式で求められます。

理想体重（kg）＝ 22 ×身長（m）×身長（m）

例）身長 155 cm の人の理想体重は…

22 × 1.55 × 1.55 ＝ 52.855 →約 52.9kg

ただし、BMI は身長と体重で求めますから、筋肉で体重の重い運動選手などは適切な判定ができません。

あなたのかくれ肥満度は？

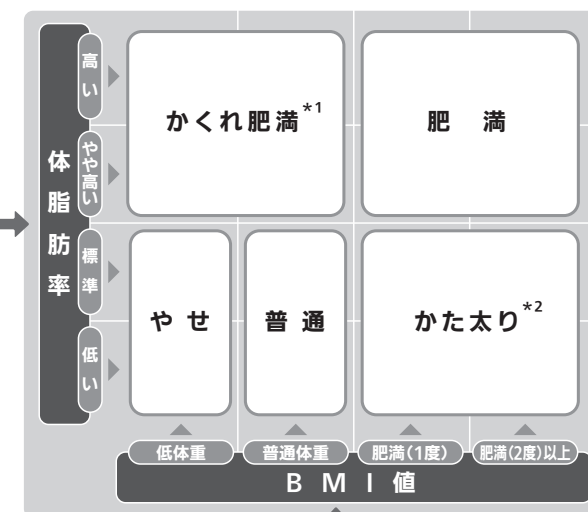
■体脂肪率

男性	女性	
25%以上	35%以上	高い
20%以上 25%未満	30%以上 35%未満	やや高い
10%以上 20%未満	20%以上 30%未満	標準
10%未満	20%未満	低い

〈Lohman（1986）および長嶺（1972）によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

体脂肪率 ＼ BMI値	低体重	普通体重	肥満（1度）	肥満（2度）以上
高い	かくれ肥満*1	かくれ肥満*1	肥　満	肥　満
やや高い	かくれ肥満*1	かくれ肥満*1	肥　満	肥　満
標準	や　せ	普　通	かた太り*2	かた太り*2
低い	や　せ	普　通	かた太り*2	かた太り*2

■BMI値

低体重	普通体重	肥満（1度）	肥満（2度）以上
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上

〈日本肥満学会（1999 年 10 月）によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

***1 BMI は低いのに体脂肪率が高い「かくれ肥満」タイプ**

体重は標準以下であっても、体脂肪の割合が多いタイプです。

脂肪が多いということは、その分筋肉や血液、骨などの割合が少ないということです。このままでは、体の機能が衰えて、健康を害してしまうかもしれません。見た目からではわかりませんので、本人にも自覚がないことが多いのもこのタイプです。運動不足や、減量食で極端なダイエットを繰り返したりすると、食べる量は多くなくても、カロリーが脂肪に変わりやすくなってしまいます。バランスの良い食事をしっかり食べ、運動の習慣を付けましょう。

***2 BMI は高いけれど、体脂肪率は低い「かた太り」タイプ**

見た目は太めだけれど、脂肪は標準か、それ以下です。スポーツをよくする方や、運動量の多い仕事をしている方に多いタイプです。

現状は問題ありません。ただ、運動をやめたあともこのままの食生活を続けると、運動量に対して摂取カロリーが高くなり過ぎます。さらに、これまで蓄えた筋肉が減少し、その代わりに脂肪が増加してしまいますし、あっという間に肥満になってしまう可能性があります。運動量が減った場合には、食生活に注意しましょう。

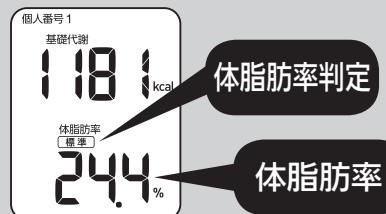
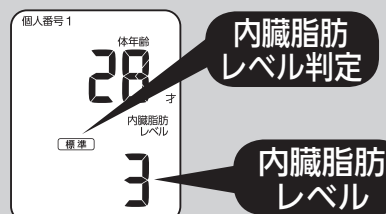
体脂肪を分析しよう

体脂肪は、体のどこについているかによって、皮下脂肪と内臓脂肪などに分けられます。とくに内臓脂肪は健康障害との関係が深いことがわかってきました。
ここでは、あなたの体脂肪を分析してみましょう。

体脂肪率とは…

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合のことです。

体脂肪率（%）＝（体脂肪の重さ（kg）÷体重（kg））×100

本商品では、BI法（生体インピーダンス法）により体脂肪率を推定しています。（☞ 42ページ）

表示例　体脂肪率：24.4 %
体脂肪率判定：標準

表示例　内臓脂肪レベル：3
内臓脂肪レベル判定：標準

体脂肪率の判定基準は男性と女性で異なります

体脂肪というと、何となく悪者のイメージがありますが、エネルギーを貯蔵したり、内臓を保護したりと、いろいろな役目を果たしています。多すぎるのはもちろんですが、少なすぎるのもよくありません。
男性と女性では体脂肪のつき方が違うため、判定基準も異なります。

体脂肪率判定

体脂肪率		判　定
男　性	女　性	
5.0～9.9％	5.0～19.9％	低　い
10.0～19.9％	20.0～29.9％	標　準
20.0～24.9％	30.0～34.9％	やや高い
25.0％～	35.0％～	高　い

〈Lohman（1986）および長嶺（1972）によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

内臓脂肪レベルとは…

腹部CTスキャン画像を使って内臓のまわりについている脂肪面積の大小を自社データに基づいて30段階にレベル化したもので、当社独自の推定式により算出されます。

内臓脂肪が多いと健康障害の危険性が上昇

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会の報告によると、「内臓脂肪面積別に健康障害* の合併数を検討すると、内臓脂肪面積が100 cm^2を超えると、合併数は一段と上昇し、平均合併数が1.5個を超え、150 cm^2以上になるとさらに増加傾向を示し、平均合併数が2個を超えることが明らかとなった」とされています。

*健康障害とは、肥満に起因ないし関連し、減量を要する健康障害を指す（主に2型糖尿病、脂質代謝異常、高血圧など）。

内臓脂肪レベル判定

内臓脂肪レベル	判　定
1～9	標　準
10～14	やや高い
15～30	高　い

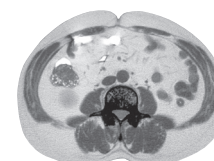
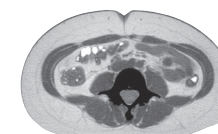
※本商品では17才以下の方の内臓脂肪レベルは測定できません。
※体脂肪率が低く、内臓脂肪レベルが高い場合もあり、逆に体脂肪率が高くても、内臓脂肪レベルが低い場合もあります。
※内臓脂肪レベルはあくまでも目安です。医学的診断については、医師にご相談ください。

内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

内臓脂肪＝内臓のまわりにつく脂肪

内臓脂肪は、血中に脂肪を増やして高脂血症を生じさせたり、インスリンの働きを邪魔して糖尿病の原因になるなど、健康障害と関係が深いことがわかってきました。健康障害の予防・改善には、内臓脂肪をいかに減らすかが大きなポイントとなります。
内臓脂肪が多いタイプの肥満の人は、おなかがポッコリと出てきますが、おなかが出ていなくても「かくれ肥満」の場合もありますので注意が必要です。

皮下脂肪＝皮膚の下に蓄積される脂肪

皮下脂肪とは皮膚の下に蓄積される脂肪で、エネルギーをためたり体温を保つなどの役目を果たしています。お腹だけでなく、二の腕、お尻、太ももなどにつきやすく、必要以上の皮下脂肪の蓄積はプロポーションのくずれの原因となります。病気とは直接的には関係が薄いとされていますが、内臓を圧迫し、さまざまな合併症を起こす可能性も指摘されています。

［内臓脂肪型肥満の例］
（臍レベルの腹部CT像）

［皮下脂肪型肥満の例］
（臍レベルの腹部CT像）

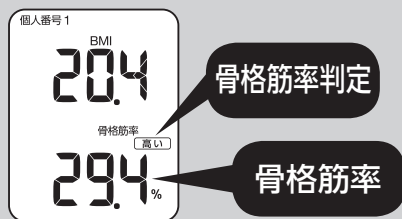
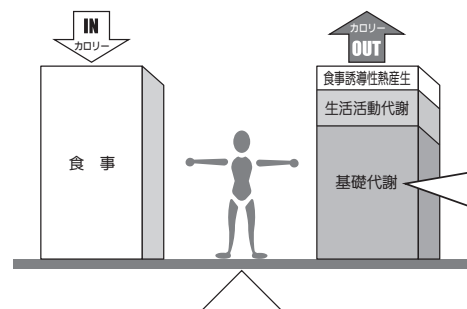
運動で骨格筋を増やそう

骨格筋は、体を動かすときに使う筋肉です。この骨格筋の維持・増大が、基礎代謝に深く関係してきます。ここでは、基礎代謝と骨格筋率について説明します。

基礎代謝とは…

体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といいます。24 時間じっとしていても、この基礎代謝に相当するエネルギーを消費します。本商品は、当社独自の推定式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝を標準値と比べる目安として体年齢（☞ 41 ページ）をご活用ください。

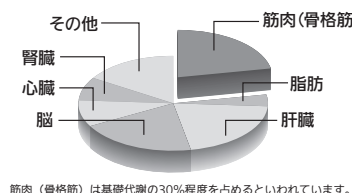
表示例　基礎代謝：1181 kcal

個人番号 1
BMI
20.4
骨格筋率判定
骨格筋率
高い
29.4 %
骨格筋率

表示例　骨格筋率：29.4 %
骨格筋率判定：高い

1 日の総エネルギー消費の 6 ～ 7 割が基礎代謝

1 日のエネルギー消費量は、次の 3 つを合計したものです。

基礎代謝	生命維持に必要なエネルギー
生活活動代謝	通勤、仕事、家事、趣味などの生活活動で消費するエネルギー
食事誘導性熱産生	食事にともない消費されるエネルギー

大まかな割合は、基礎代謝が 6 ～ 7 割、生活活動代謝が 2 ～ 3 割、食事誘導性熱産生が 1 割です。基礎代謝はエネルギー消費のメインなのです。

1 日の食事量が「基礎代謝＋生活活動代謝＋食事誘導性熱産生」を超えれば、余分なエネルギーが体内に脂肪として蓄積されていきます。

筋肉（骨格筋）は基礎代謝の30%程度を占めるといわれています。

骨格筋とは…

筋肉は、内臓を作っている平滑筋、心臓を作っている心筋、そして体を動かすための骨格筋に大別されます。骨格筋は、運動などで鍛える（増やす）ことができる筋肉です。

骨格筋率とは…

体重のうち、骨格筋の重さが占める割合のことです。

骨格筋率 (%) ＝（骨格筋の重さ (kg) ÷体重 (kg)）×100

本商品では、BI 法（生体インピーダンス法）により骨格筋率を推定しています。（☞ 42 ページ）

基礎代謝は加齢とともに減少…どうすればいいの？

基礎代謝は 10 代後半をピークに年々減っていきます。年をとるとともに体の機能が低下していくためと考えられていますが、なかでも筋肉（骨格筋）量の減少は大きな原因のひとつです。筋肉は体を動かしていないときも、1 日中エネルギーを消費して熱を作り出します。これが基礎代謝の「体温維持」に役立っています。筋肉量が減れば 1 日のエネルギー消費量も少なくなるのです。基礎代謝が低下してからも若いときと同様の食生活を続けていると、いわゆる中年太りになってしまいます。

そうならないためには、自分の基礎代謝を知り、継続的に運動をして筋肉（骨格筋）量を維持・増大していくことが大切です。

骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう

骨格筋の割合を測定できるのは、本商品の大きな特長です。

骨格筋を増やして基礎代謝がアップすれば、エネルギーを消費しやすい体質＝太りにくい体質になり、筋力も高まって活動的な生活を送ることができます。

骨格筋率判定

骨格筋率 男性	骨格筋率 女性	判定
5.0 ～ 32.8 %	5.0 ～ 25.8 %	低い
32.9 ～ 35.7 %	25.9 ～ 27.9 %	標準
35.8 ～ 37.3 %	28.0 ～ 29.0 %	やや高い
37.4 ～ 60.0 %	29.1 ～ 60.0 %	高い

※自社データに基づく

※基礎代謝の判定については、総合判定である体年齢を参照してください。（☞ 41 ページ）

■ 基礎代謝基準値と基礎代謝量

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2005 年版）

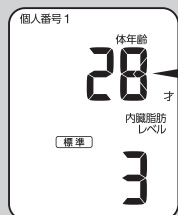
年齢（才）	男性 基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	男性 基準体重 (kg)	男性 基礎代謝量 (kcal/日)	女性 基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	女性 基準体重 (kg)	女性 基礎代謝量 (kcal/日)
1 ～ 2	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3 ～ 5	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6 ～ 7	44.3	23.0	1,020	41.9	21.6	910
8 ～ 9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.2	1,040
10 ～ 11	37.4	35.5	1,330	34.8	35.7	1,240
12 ～ 14	31.0	50.0	1,550	29.6	45.6	1,350
15 ～ 17	27.0	58.3	1,570	25.3	50.0	1,270
18 ～ 29	24.0	63.5	1,520	23.6	50.0	1,180
30 ～ 49	22.3	68.0	1,520	21.7	52.7	1,140
50 ～ 69	21.5	64.0	1,380	20.7	53.2	1,100
70 以上	21.5	57.2	1,230	20.7	49.7	1,030

※この基準値は目安です。本商品は個人の体組成結果をもとに基礎代謝を算出しています。

体年齢で総合判定

体年齢は、基礎代謝からみた体の年齢を表したものです。あなたの“カラダ”を総合判定する目安としてご利用ください。

体年齢とは…

体年齢は基礎代謝をもとに算出した体の年齢です。基礎代謝は体重、体脂肪率、骨格筋率などを総合して算出していますから、体年齢が実年齢より上か下かで総合的な判断の目安になります。本商品では、日本人の基礎代謝の標準値を基礎データとし、当社独自の判定方法により算出しています。

表示例　体年齢：28才

身長と体重が同じでも、体組成や基礎代謝で体年齢は違ってきます

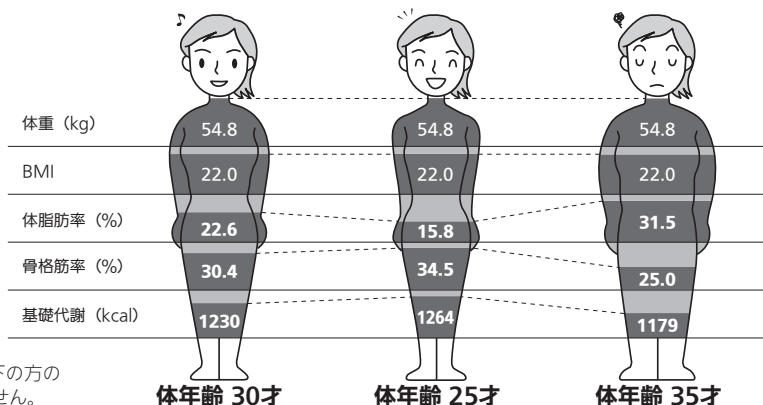
下図は、体年齢の判定例です。

体年齢「30才」: 実年齢どおりの標準的な体組成です。

体年齢「25才」: 体脂肪率が低く基礎代謝が高いので、実年齢よりも若い「25才」と判定されています。

体年齢「35才」: 体脂肪率が高く基礎代謝が低いので、実年齢よりも高い「35才」と判定されています。

(例)A子さん：実年齢30才、身長158cm、体重54.8kgの場合

	体年齢 30才	体年齢 25才	体年齢 35才
体重(kg)	54.8	54.8	54.8
BMI	22.0	22.0	22.0
体脂肪率(%)	22.6	15.8	31.5
骨格筋率(%)	30.4	34.5	25.0
基礎代謝(kcal)	1230	1264	1179

※本商品では17才以下の方の体年齢は測定できません。

特長

体組成の推定式をつくるための基礎データは、それぞれの体組成測定に最適な方法や測定装置で収集

体脂肪率： 水中体重秤量法（プールに潜り空気を吐き切った状態で体重を測定し、アルキメデスの原理で出した体密度から体脂肪を推定する方法です。）

基礎代謝： 呼気ガス分析装置（呼吸するときの空気中の成分を分析する装置です。安静時の呼気中の酸素消費量を計測して基礎代謝を算出することができます。）

内臓脂肪レベル： X線CT (Computed Tomography) 装置（X線を利用して体に傷をつけずに輪切りの画像を撮影する医療用装置です。腹部の臍の位置の輪切り画像から内臓脂肪面積を計算することができます。）

骨格筋率： MRI (Magnetic Resonance Imaging System) 磁気共鳴画像診断装置（人間の体内には無数の水素原子核があり、この水素原子核は磁場と電波をあてると動きます（共鳴）。体の組織によって水素原子核の共鳴のしかたが異なることを利用してこれを画像化し体組成を計算することができます。）

測定原理

電気抵抗値から体組成データを推定

本商品は、測定時に両足の間に微弱な電流を流して、体の電気抵抗を測定する方法（BI法*）を利用しています。*BI法：Bioelectrical Impedance（生体インピーダンス）法

人間の体を構成する組織のうち、電気を通しやすいのは水分の多い組織（たとえば筋肉や血管など）で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。この特性を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しているのです。

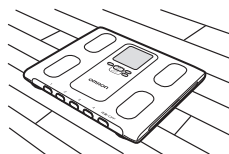
体に流す電流は非常に微弱（50キロヘルツ、500マイクロアンペア）ですので、ビリビリと刺激を感じるようなこともなく、体にも安全です。

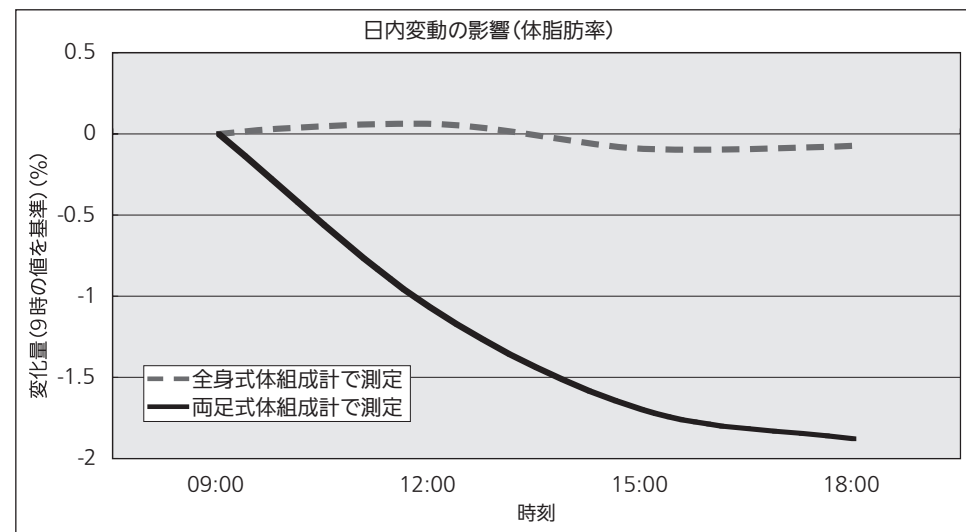
両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、

（1）電気抵抗値（2）身長（3）体重（4）年齢（5）性別　の5項目を使い、当社が独自に収集した人体の基礎データから作り上げた推定式を用いています。

正しく測定していただくためには

正確に測定できる場所は…　硬く平らな床面

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確に測定できません。

変化をより正確に知るには…　毎日同じ時間帯で

起床から就寝までの間に、体内の水分は徐々に下半身に集まってくる傾向にあります。
足のむくみのような状態は水分が足に集まってきたことによっておこります。
両足測定方式では下半身を中心に電気抵抗を測定しますので、個人差はありますが、このような水分の日内変動が原因で体組成推定値が変化する場合があります。
毎日、できるだけ同じ時間帯に測定することでより正しく体組成の変化を知ることができます。

※このグラフは日内変動による体組成推定値変化の一例です。

朝晩ダイエットグラフ

グラフを付けてみましょう

次のページに記入用のグラフをご用意しました。毎日の成果を確認するのに便利です。
コピーしてお使いください。
弊社ホームページからもダウンロードできます。（http://www.healthcare.omron.co.jp/）

「ウェルネスリンク」に登録すると、体重を入力するだけでグラフの作成ができるなど、さまざまな健康管理サービスを利用することができます。
サービスの詳細は次のパソコンサイトをご覧ください。
　http://wellnesslink.jp/ または「ウェルネスリンク」で検索してください。

付録

朝晩ダイエットグラフ
月 日（ ）～ 月 日（ ）
OMRON
kg
＋1 kg
kg
ベース体重
kg
－1 kg
kg
－2 kg
朝 晩
日 付
目標値
お通じ
メ モ